

# 教えてドクター

## 腸活で肝臓も元気に？ 肝臓と腸内環境の関係について

皆さんは「腸活」をご存じでしょうか？  
バランスの良い食生活や適度な運動などで腸内環境を整えることです。

私たちの腸内には、約1000種類の腸内細菌が100兆個以上も生息しているといわれ、細菌の群集が花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれます。腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、日和見（ひよりみ）菌に大別され、この3つが2：1：7の割合で存在するのが理想的とされています。主な善玉菌にはビフィズス菌や乳酸菌などがあり、腸の運動を促し、消化や吸収を促進します。また、免疫力を高めるなど健康維持に役立つ働きをします。主な悪玉菌には、病原性大腸菌やウェルシュ菌などがあり、増えると腸内環境を悪化させ、病気や老化の基となる毒素や発がん物質を作ります。主な日和見菌にはバクテロイデスや連鎖球菌などがあり、悪玉菌にも善玉菌にもなり得ます。普段は悪さをしませんが、体調を崩すと悪玉菌に加担します。腸内フローラは年齢とともに変化し、年代ごとに菌数の割合は異なりますが、年を取ると悪玉菌の割合が増えてきます。

肝臓は門脈という血管で腸と直結しているため、腸内細菌の影響を強く受けます。アルコール性肝障害や非アルコール性脂肪性肝疾患などの肝臓病は、腸内フローラや腸内細菌の代謝産物に変化することで、肝硬変や肝臓がんにつながるということが分かっています。

食事による腸活には、ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆など善玉菌が多く含まれる発酵食品（プロバイオティクス）を摂ったり、海藻類、イモ類、ゴボウなど善玉菌の餌となる食物繊維やオリゴ糖が豊富な食材（プレバイオティクス）を摂ったりする方法があります。非アルコール性脂肪性肝疾患の患者で、腸活により肝炎の指標である血液中のALT値が改善したという報告があります。腸内環境を整えることで、非アルコール性脂肪性肝疾患の改善が期待できます。

### DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科  
楯 一晃 先生

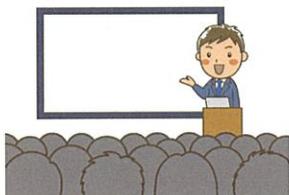


## セミナーのご案内

◎第2回 鹿児島県肝疾患診療連携  
ネットワーク研修会 オンライン開催

日時：2024年1月23日(火) 17時～(予定)

対象：医療従事者、肝炎医療コーディネーター



当日の参加定員は90人です。  
オンデマンド配信予定です。

詳しくは開催日の1か月前に、  
肝疾患相談センターの  
ホームページでご確認ください。

鹿児島大学病院肝疾患相談センター→

